

## स्वास्थ्य

### जीरे के फायदे

#### मतली और उल्टी में फायदा

सौवर्चल नमक, जीरा, शर्करा तथा मरिच का बराबर-बराबर भाग (2ग्राम) का चूर्ण बना लें। इसमें 4 ग्राम मधु मिलाकर, दिन में 3-4 बार सेवन करें। इससे मतली और उल्टी रूकती है।

#### सर्दी-जुकाम से राहत

सर्दी-जुकाम या पुरानी सर्दी से राहत पाने के लिए काले जीरे को जला लें। इसका धुआं सूंघने से फायदा होता है।

कफ से पीड़ित हैं तो जीरे का 10-20 मिली काढ़ा पीने से लाभ होता है।

बुखार में जीरे के काढ़े से गरारा करने पर भूख की कमी नहीं होती है।

#### दांतों के रोग में लाभ

दांतों के रोग सभी को हो सकते हैं। अगर आपको भी दांत में दर्द की परेशानी है, तो जीरे के इस्तेमाल से लाभ हो सकता है। काले जीरे का काढ़ा बनाकर कुल्ला करने से दांतों के दर्द से राहत मिलती है।

#### दस्त रोकने के लिए जीरा का उपयोग

दस्त में भी जीरे का सेवन करना बहुत ही फायदेमंद होता है। अगर किसी को दस्त हो रहा है, तो उसे 5 ग्राम जीरे को भूनकर पीस लेना है। इसे दही, या दही की लस्सी में मिलाकर सेवन करना है। दस्त में लाभ होता है।

#### बच्चों को दस्त होने पर

बच्चे प्रायः दस्त से परेशान रहते हैं। जीरे का प्रयोग इसमें भी बहुत लाभदायक होता है। इसके लिए

## जीरे के औषधीय गुणों को जानें...

आप सच्ची खाते हैं तो जीरा के बारे में ज़रूर जानते होंगे। जीरा के बिना शायद ही कोई सच्ची बनाई जाती होगी। जब भी कोई सच्ची बनाई जाती है, तो सबसे पहले जीरा का छौंक ही लगाया जाता है, आप भी जीरा का उपयोग करते होंगे और केवल इतना ही जानते होंगे कि जीरा का प्रयोग सच्ची में किया जाता है। यह नहीं जानते होंगे कि जीरा के प्रयोग से कई बीमारियों का उपचार भी किया जा सकता है। जी हाँ, आयुर्वेद में जीरा को एक बहुत ही फायदेमंद औषधि बताया गया है और यह भी बताया गया है कि कैसे जीरा का सेवन कर अनेक रोगों की रोकथाम करने में मदद मिल सकती है। आप ज़रूर जानना चाहेंगे। आइए जानते हैं -



जीरे का 5 ग्राम चूर्ण मिला लें। इसे दिन में तीन बार पिलाने से लाभ होता है। 4 ग्राम जीरे के चूर्ण को गुड़ में मिलाकर खाने से 1 घण्टा पहले लें। इससे मलेरिया और वात रोग ठीक होते हैं।

#### बवासीर में प्रयोग

5 ग्राम सफेद जीरे को पानी में उबाल लें। जब पानी एक चौथाई बच जाए, तो उसमें मिश्री मिलाकर सुबह और शाम पिएं। इससे बवासीर में होने वाला दर्द और सूजन ठीक होता है।

#### बिच्छू का विष उतारने के लिए प्रयोग

बिच्छू के काटने पर जीरे और नमक को पीसकर घी और शहद में मिला लें। इसे थोड़ा-सा गर्म कर लें। इसे बिच्छू के डंक वाले स्थान पर लगाएं। बिच्छू का विष उतर जाता है।

#### नुकसान

##### सीने में जलन

पेट गैस के लिए फायदेमंद जीरे का सेवन अगर ज़्यादा मात्रा में कर लिया जाए तो यह हार्टबर्न यानी सीने में जलन की समस्या को ट्रिगर कर सकता है। दरअसल, जीरा बड़ी तेजी से गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक्ट

से गैस निकालने का काम करता है और इसी वजह से लोगों को हार्टबर्न की दिक्कत होती है। जिसकी वजह से कई बार व्यक्ति डकार से भी परेशान रहता है।

मासिक धर्म के दौरान जीरा खाने से अनेक फायदे होते हैं। लेकिन इस दौरान अगर जीरे का सेवन अधिक कर लिया जाए तो हैवी ब्लीडिंग की समस्या हो सकती है।

ज़रूरत से ज़्यादा जीरा खाने से ब्लड शुगर लेवल कम हो सकता है। ऐसे में अगर आप डायबिटीज या मधुमेह रोगी हैं तो जीरे का इस्तेमाल संतुलित मात्रा में ही करें।

##### उल्टी की समस्या

जीरे के पानी में नारकोटिक प्रॉपर्टीज पाई जाती है। ऐसे में अगर आप जीरे का सेवन ज़्यादा मात्रा में करते हैं, तो आपको मतली और दिमाग से जुड़ी परेशानी हो सकती है।

##### लिवर डैमेज

जीरे में मौजूद तेल बहुत ज़्यादा वाष्पशील होता है और यही कारण है कि इसके अत्यधिक सेवन से किडनी या लिवर डैमेज होने का खतरा भी बढ़ जाता है। यही वजह है कि लोगों को जीरे का सेवन उचित मात्रा में करने की सलाह दी जाती है।

#### बुखार उतारने के लिए

5ग्राम जीरे के चूर्ण को 20 मिली कचनार की छाल के रस में मिला लें। इसे दिन में तीन बार लेने से बुखार उतरता है।

5-10 ग्राम जीरे का पेस्ट और इतना ही गुड़ लें। इन्हें खाकर गुनगुना पानी पिएं। इससे कंपकंपी और ठंड वाला बुखार खत्म होता है।

जीरे को भूनकर पीस लें। इसे एक चम्मच जल में घोलकर, दिन में दो-तीन बार पिलाएं। बच्चों को दस्त में फायदा होता है।

#### मलेरिया में जीरा के सेवन से लाभ

मलेरिया बुखार के लिए करेले के 10 मिली रस में,

## खुशखबरी

### आ गई शिव संदेश, राजयोग कॉमेन्ट्री की नयी कुंजी...



हम सभी जितने भी जिज्ञासु या आगंतुकों से मिलते हैं तो उस समय होता है कि कुछ इनको

परमात्मा के बारे में बताया जाये, तो वैसे तो हम बताते ही हैं लेकिन उसके साथ-साथ कुछ लिखित सामग्री अगर दी जाये तो उसको पढ़कर उनके अंदर उसे जानने की जिज्ञासा और बढ़ जायेगी। इसी ध्येय को लेते हुए हमने 'परमपिता परमात्मा शिव का संदेश' और परमात्मा से सहज योग के लिए 'राजयोग मेडिटेशन कॉमेन्ट्री' की एक जेबी किताब या पॉकेट बुक

डिज़ाइन किया है जो बहुत ही कारगर है। जिसमें परमात्मा का पूरा संदेश और उनसे मिलन मनाने की सहज विधि के लिए अभ्यास करने की कॉमेन्ट्री भी है। आप इसे ओमशान्ति मीडिया, शांतिवन से प्राप्त कर सकते हैं।



ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज,  
आनंद भवन, शांतिवन, आबू रोड (राज.-307510)  
मो.- 9414154344, 9414006096, 9414182088  
ई.मेल - omshantimedia.bkivv.org



**रशिया-मॉस्को।** ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय शांतिवन से 10 समर्पित ब्रह्माकुमार भाई मॉस्को के ब्रह्माकुमारीज सेंटर पहुंचे जहाँ उनका अलौकिक स्वागत व सम्मान हुआ तथा एक सुंदर स्नेह मिलन कार्यक्रम का आयोजन हुआ।



**ब्रह्मापुर-पीयूआरसी(ओडिशा)।** आबकारी पुलिस कार्यालय द्वारा नशीली दवाओं के दुरुपयोग और अवैध तस्करी के खिलाफ अंतर्राष्ट्रीय दिवस पर कार्यक्रम के पश्चात् मंच पर उपस्थित हैं राजयोगिनी ब्र.कु. माला दीदी, एसपी, डीएसपी, अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें व पुलिस कर्मी।